



MAIG



Cerca i troba:
4 tulipans !



4



5

Crema de carbassa i mongetes seques
Filet de lluç amb patata al forn
Fruita de temporada



6

Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, tonyina)
Mandonguilles a la jardineria
Fruita de temporada

7



Llenties estofades amb verdures
Hamburguesa de verdures amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

8

Amanida alemanya
Pit de pollastre a la planxa amb salsa i amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

11



Bròquil amb patata
Bacallà amb samfaina i amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

12



Pasta integral amb pesto (alfàbrega, formatge i pinyons)
Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga
logurt natural

13



Ensaladilla russa
Estofat de gall dindi amb xampinyons
Fruita de temporada

14



Mongeta seca eco estofada amb verdures
Trita de carbassó amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

15



DIA SENSE GLUTEN

Arròs integral amb tomàquet
Pollastre amb allada i amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

18

Pasta amb salsa a elecció
Filet de lluç amb patata al forn
Fruita de temporada



19

Arròs amb xampinyons i tomàquet triturat
Llom al forn amb salsa i amanida
Fruita de temporada

20

Amanida de patata, olives, tomàquet i blat de moro
Pit de pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada



21



Cigrons eco estofats amb espinacs
Trita a la francesa amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

22

Mongeta tendra, patata i pastanaga
Salmó amb all i julivert al forn i amanida d'enciam i olives
logurt natural

25



26

Coliflor amb patata
Rap arrebossat amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

27



Gaspatxo / Crema de pastanaga (a elecció)
Broquetes de pollastre amb patates
Fruita de temporada

28

Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols, pastanaga i salsa de soja)
Estofat de vedella amb verdures
Fruita de temporada



29



Macarrons integrals amb tomàquet i formatge
Pollastre amb curri, daus de poma i amanida
logurt natural



• La cuina es reserva el dret a fer un canvi a últim moment, avisant per e-mail als centres.
• En compliment del Reglament núm. 1169/2011 (UE) sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. La Vostra Cuina disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

• Plat calent: Temperatura de conservació $\geq 65^{\circ}\text{C}$. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.
• Plat fred: Temperatura de conservació $\leq 8^{\circ}\text{C}$. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.
• Tot el menjar és per a consum immediat.

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.12437-B
Av. Egara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721 20 00
www.vestracuina.com



La Vostra Cuina
C A T E R I N G

MAIG

OBJECTIUS DEL REIAL DECRET 315/2025 PER AL FOMENT D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE EN CENTRES EDUCATIUS

- Menjar fresc, local i de temporada
- Més producte ECOLÒGIC
- Menys processats, fregits i precuinats
- Aposta pel vegetal (més llegums, hortalisses, amanides i proteïnes vegetals)
- 45% fruites i hortalisses de temporada

DES D'ON PARTIM? ESTUDI ALADINO 2023:

Investigació realitzada a Espanya sobre l'alimentació i el pes dels nens en edat escolar

- 76,2% No consumeixen ni verdura ni hortalisses diàriament
- 54,7% No consumeixen fruita diàriament
- 83,4% No consumeixen llegums de manera setmanal

+ de 3 vegades per setmana:

- 26,8% Prenen snacks carregats de sucres refinats
- 9,0% Prenen batuts
- 5,3% Prenen snacks salats

- El 36,1% és la prevalença total d'excés de pes en escolars (sobrepès 20,2% i obesitat 15,9%)
- 1 de cada 3 escolars presenten excés de pes
- OMS: "Els nens amb sobrepès o obesitat tendeixen a continuar sent obesos a l'edat adulta"

REIAL DECRET 315/2025
5% PRODUCTE ECOLÒGIC
45% PRODUCTE DE
PROXIMITAT



ART. 9 - REQUISITS I CRITERIS PER A LA PROGRAMACIÓ DELS MENÚS ESCOLARS

FREQÜÈNCIA SETMANAL

1 PRIMERS PLATS

- Hortalisses: 1-2 racions
- Llegums: 1-2 racions
- Arròs: 1 ració
- Pasta: 1 ració



2 SEGONS PLATS

- Peix: 1-3 racions
- Ous: 1-2 racions
- Carn: 1-3 racions (carn roja: 1 ració màx.)
- Fregit: 1 ració màx.
- Proteïna Vegetal: 1-5 racions



POSTRES I PA

- Frutes: 4-5 racions
- Lacti natural: 1 ració
- Pa integral: 2 racions



GUARNICIONS

- Amanida: 3-4 racions
- Altres: 1-2 racions



FREQÜÈNCIA MENSUAL

- Derivats carnis: Max 2 racions
- Cereals integrals: 2-4 racions
- Precuinats: 1 ració
- Ecològics: 2 plats principals

Olis i sal:

- Ús de sal iodada
- Amaniments: 00VE* o 00V**
- Cuina/fregit: 00*** o OG**** alt oleic

*Oli d'oliva verge extra
**Oli d'oliva verge
***Oli d'oliva
****Oli de gira-sol





Comencem amb un bon esmorzar!

- Llet amb flocs de blat de moro
- Bol de iogurt amb daus de poma i musli
- Pa integral amb rodanxes de tomàquet i oli d'oliva verge
- Macedònia de fruita fresca amb fruits secs* picats (avellanes, nous, ametlles, etc.)
- Pa integral de llavors amb tomàquet i formatge tendre

*Fruita seca:

A partir dels 6 mesos d'edat es pot consumir qualsevol tipus de fruita seca, això sí triturada o en pols o en forma de crema, per evitar el risc d'ennuegament. A partir dels 3 anys, aproximadament, els infants ja poden prendre fruita seca sencera, sempre amb la supervisió d'un adult.

Taronja	Enciam	Préssec	Maduixes	Pèsols
Pruna	Carbassó	Ceba	Porro	Pera groga
Pastanaga	Tomàquet	Albergínia	Kiwi	Mongeta tendra
Poma	Pebrot verd			

I a l'hora de l'esbarjo?

- Un plàtan i un grapat de fruita seca* (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Mandarines i un grapat de fruita seca* (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Entrepà d'hummus amb escalivada
- Una pera i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes,

Per berenar:

- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de de pa integral.
- Un grapat de fruita seca* crua o torrada (nous, ametlles, avellanes, etc.).
- Pa amb xocolata, entrepà de formatge, entrepà de truita, etc.
- Un iogurt o un got de llet amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.
- Un tros de coca casolana i una peça de fruita.
- Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca*.

Per sopar:

Si heu dinat...	Podeu sopar...
Hortalisses	Hortalisses
Llegum	Llegum, peix, ou o carn
Peix	Llegum, ou o carn
Ou	Llegum, peix o carn
Carn	Llegum, peix o ou
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Fruita fresca	Fruita fresca
Altres	Fruita fresca

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4



11

496 Kcal 18,4 Gr 2,2 AGS 29,3 Prot 58,9 HC

Bròquil i patata 37

Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T

Enciam i olives negres
Fruita de temporada 19

18

733 Kcal 20,8 Gr 3,6 AGS 28,8 Prot 107,4 HC

Pasta sense gluten i ou amb salsa a
escollir -8T

Filet de lluç amb patates 87-4

Fruita de temporada 19

25



5

458 Kcal 14,5 Gr 2,7 AGS 26,0 Prot 53,4 HC

Crema de carbassa i mongeta seca
99-13

Filet de lluç amb patates 87-4

Fruita de temporada 19

12

760 Kcal 30,9 Gr 13,7 AGS 28,5 Prot 90,9 HC

Pasta sense gluten i ou amb tomàquet
-8T

Salsitxes de porc a la planxa 15-13

Enciam i pastanaga ratllada
logurt natural 18-2

19

718 Kcal 26,9 Gr 7,9 AGS 34,7 Prot 81,5 HC

Arròs amb xampinyons i tomàquet -13

Llom a la planxa amb salsa 15

Enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada 19

26

509 Kcal 14,9 Gr 2,6 AGS 27,0 Prot 65,0 HC

Coliflor i patata

Rap arrebossat(sense al·lèrgens) -4

Enciam i tomàquet
Fruita de temporada 19

6

869 Kcal 40,6 Gr 12,3 AGS 26,4 Prot 99,3 HC

Amanida de pasta sense gluten 60-4-8T

Mandonguilles a la jardinera 15-8-13

Fruita de temporada 19

13

452 Kcal 11,5 Gr 1,9 AGS 31,1 Prot 54,8 HC

Amanida russa (sense maionesa) 25-4

Gall d'indi estofat amb xampinyons

Fruita de temporada 19

20

595 Kcal 19,2 Gr 2,6 AGS 35,0 Prot 68,4 HC

Amanida de patata, olives, tomàquet i
blat de moro 99Pollastre arrebossat(sense al·lèrgens)
21Enciam i blat de moro
Fruita de temporada 19

27

542 Kcal 23,9 Gr 3,8 AGS 21,7 Prot 57,0 HC

Crema de pastanaga 99

Broqueta de pollastre amb patates
21-1T-10T-11T-12T-13T

Fruita de temporada 19

7

748 Kcal 28,8Gr 1,7 AGS 36,0 Prot 81,5 HC

Lenties estofades amb verdures 27

Finguers de pollastre (sense gluten, ou
i llet) 21Enciam i blat de moro
Fruita de temporada 19

14

534 Kcal 10,2Gr 1,4 AGS 39,5 Prot 64,9 HC

Mongetes seques ECO estofades 27

Gallineta al forn -4-13

Enciam i blat de moro
Fruita de temporada 19

21

582 Kcal 20,6Gr 1,2 AGS 35,3 Prot 59,2 HC

Cigrans ECO estofats amb espinacs

Vedella al forn amb xampinyons

Fruita de temporada 19

28

556 Kcal 14,9Gr 4,4 AGS 26,3 Prot 77,8 HC

Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de
moro i pèsols)

Estofat de vedella amb verdures 21

Fruita de temporada 19

1



8

601 Kcal 22,1 Gr 4,1 AGS 35,9 Prot 62,9 HC

Amanida alemanya -8-11-13

Pit de pollastre amb salsa 21

Enciam i tomàquet
Fruita de temporada 19

15

563 Kcal 15,5 Gr 4,1 AGS 31,6 Prot 74,5 HC

Arròs integral amb tomàquet -13

Pernillets de pollastre a l'alet 66

Enciam i tomàquet
Fruita de temporada 19

22

499 Kcal 16,3 Gr 3,3 AGS 39,2 Prot 37,5 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Salmó al forn amb all i julivert -4-13

Enciam i olives negres
logurt natural 18-2

29

724 Kcal 22,7 Gr 5,5 AGS 37,7 Prot 92,4 HC

Macarrons integrals amb tomàquet i
formatge ratllat 18-1-2-8T-11TPollastre al curri amb poma
64-1T-7T-9T-10T-11T-12T-13Enciam i blat de moro
logurt natural 18-2

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



5 476 Kcal 16,1 Gr 0,0 AGS 29,3 Prot 51,8 HC
 Crema de carbassa i mongeta seca **99-13**
 Gall d'indi a la planxa amb carbassó

Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 Fruita de temporada **19**

6 861 Kcal 36,7 Gr 0,0 AGS 26,1 Prot 104,8 HC
 Amanida de pasta amb tomàquet i blat de moro **26-1-3T-8T-11T**
 Mandonguilles a la jardineria **15-8-13**

Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 Fruita de temporada **19**

7 788 Kcal 29,2Gr 0,0 AGS 32,4 Prot 95,6 HC
 Lenties estofades amb verdures **27**

Hamburguesa de coliflor i formatge **18-1-2-3-12**
 Enciam i blat de moro
 Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 Fruita de temporada **19**

8 651 Kcal 22,3 Gr 0,0 AGS 37,5 Prot 72,9 HC
 Amanida alemanya **-8-11-13**

Pit de pollastre amb salsa **21**

Enciam i tomàquet
 Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 Fruita de temporada **19**

11 497 Kcal 12,7 Gr 0,0 AGS 33,9 Prot 58,6 HC
 Bròquil i patata **37**

Pit de pollastre a la planxa amb pebrot verd

Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 Fruita de temporada **19**

12 878 Kcal 38,0 Gr 0,0 AGS 36,0 Prot 97,5 HC
 Pasta integral amb pesto **-1-2-3-7T-8T-9-11T-13**
 Salsitxes de porc a la planxa **15-13**

Enciam i pastanaga ratllada
 Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 logurt natural **18-2**

13 554 Kcal 21,5 Gr 0,0 AGS 26,5 Prot 62,4 HC
 Amanida russa(sense tonyina) **17-3**

Gall d'indi estofat amb xampiyons

Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 Fruita de temporada **19**

14 704 Kcal 18,8Gr 0,0 AGS 24,9 Prot 98,4 HC
 Mongetes seques ECO estofades **27**

Truita de carbassó i patata **38-3**

Enciam i blat de moro
 Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 Fruita de temporada **19**

15 613 Kcal 15,8 Gr 0,0 AGS 33,2 Prot 84,5 HC
 Arròs integral amb tomàquet **-13**

Pernillets de pollastre a l'allet **66**

Enciam i tomàquet
 Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 Fruita de temporada **19**

18 668 Kcal 22,2 Gr 0,0 AGS 34,4 Prot 83,2 HC
 Pasta amb salsa a elecció **T-1-3T-8T-11T**

Gall d'indi a la planxa amb carbassó

Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 Fruita de temporada **19**

19 768 Kcal 27,2 Gr 0,0 AGS 36,3 Prot 91,5 HC
 Arròs amb xampinyons i tomàquet **-13**

Llom a la planxa amb salsa **15**
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 Fruita de temporada **19**

20 622 Kcal 20,0 Gr 0,0 AGS 37,5 Prot 70,8 HC
 Amanida de patata, olives, tomàquet i blat de moro **99**

Pollastre arrebossat **18-1-2-3-8T-11T-12T**
 Enciam i blat de moro
 Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 Fruita de temporada **19**

21 655 Kcal 17,6Gr 0,0 AGS 27,1 Prot 92,4 HC
 Cigrons ECO estofats amb espinacs

Truita francesa **3**
 Enciam i tomàquet
 Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 Fruita de temporada **19**

22 581 Kcal 27,0 Gr 0,0 AGS 33,9 Prot 47,4 HC
 Mongeta tendra, patata i pastanaga

Pollastre al forn amb lloret i farigola **21**
 Enciam i olives negres
 Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 logurt natural **18-2**



26 504 Kcal 16,1 Gr 0,0 AGS 30,0 Prot 58,3 HC
 Coliflor i patata

Gall d'indi a la planxa amb carbassó

Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 Fruita de temporada **19**

27 593 Kcal 24,1 Gr 0,0 AGS 23,3 Prot 67,0 HC
 Crema de pastanaga **99**

Broqueta de pollastre amb patates **21-1T-10T-11T-12T-13T**

Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 Fruita de temporada **19**

28 606 Kcal 15,1Gr 0,0 AGS 27,9 Prot 87,8 HC
 Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols)
 Estofat de vedella amb verdures **21**

Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 Fruita de temporada **19**

29 774 Kcal 22,9 Gr 0,0 AGS 39,3 Prot 102,4 HC
 Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat **18-1-2-8T-11T**
 Pollastre al curri amb poma **64-1T-7T-9T-10T-11T-12T-13**
 Enciam i blat de moro
 Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 logurt natural **18-2**

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
 EN COMPLIMENT AL REGLAMENT NÚM. 1169/2011 (UE) SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, LA VOSTRA CUINA DISPOSA DE LA INFORMACIÓ SOBRE ELS AL·LÈRGENS DELS ALIMENTS QUE COMPONEN ELS MENÚS QUE S'ELABOREN.
 PLAT CALENT: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ > o = 63°C. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
 PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8°C. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
 TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



5 509 Kcal 14,8 Gr 2,7 AGS 27,6 Prot 63,4 HC
Crema de carbassa i mongeta seca **99-13**
Filet de lluç amb patates **87-4**
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada **19**

6 994 Kcal 34,0 Gr 4,8 AGS 35,7 Prot 136,2 HC
Amanida de pasta **26-1-3T-4-8T-11T**
Falafel a la jardineria **17-1T-3T-8T-9T-12T**
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada **19**

7 788 Kcal 29,2Gr 6,0 AGS 32,4 Prot 95,6 HC
Lenties estofades amb verdures **27**
Hamburguesa de coliflor i formatge **18-1-2-3-12**
Enciam i blat de moro
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada **19**

8 592 Kcal 17,4 Gr 2,4 AGS 33,2 Prot 73,2 HC
Amanida de patata, olives, tomàquet i blat de moro **99**
Pit de pollastre amb salsa **21**
Enciam i tomàquet
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada **19**

11 546 Kcal 18,6 Gr 2,2 AGS 30,9 Prot 68,9 HC
Bròquil i patata **37**
Bacallà amb samfaina **26-1-4-8T-11T-13T**
Enciam i olives negres
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada **19**

12 774 Kcal 25,2 Gr 6,1 AGS 37,7 Prot 98,5 HC
Pasta integral amb pesto **-1-2-3-7T-8T-9-11T-13**
Salsitxes de pollastre a la planxa **21-8T-13**
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
logurt natural **18-2**

13 636 Kcal 27,9 Gr 4,5 AGS 32,5 Prot 62,5 HC
Amanida russa **25-3-4**
Gall d'indi estofat amb xampiyons
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada **19**

14 704 Kcal 18,8Gr 3,1 AGS 24,9 Prot 98,4 HC
Mongetes seques ECO estofades **27**
Trita de carbassó i patata **38-3**
Enciam i blat de moro
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada **19**

15 613 Kcal 15,8 Gr 4,1 AGS 33,2 Prot 84,5 HC
Arròs integral amb tomàquet **-13**
Pernillets de pollastre a l'allet **66**
Enciam i tomàquet
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada **19**

18 701 Kcal 20,8 Gr 3,6 AGS 32,7 Prot 94,8 HC
Pasta amb salsa a elecció **T-1-3T-8T-11T**
Filet de lluç amb patates **87-4**
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada **19**

19 768 Kcal 25,5 Gr 3,8 AGS 17,8 Prot 112,0 HC
Arròs amb xampinyons i tomàquet **-13**
Trita paisana **99-3**
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada **19**

20 622 Kcal 20,0 Gr 2,8 AGS 37,5 Prot 70,8 HC
Amanida de patata, olives, tomàquet i blat de moro **99**
Pollastre arrebossat **18-1-2-3-8T-11T-12T**
Enciam i blat de moro
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada **19**

21 655 Kcal 17,6Gr 3,2 AGS 27,1 Prot 92,4 HC
Cigrans ECO estofats amb espinacs
Trita francesa **3**
Enciam i tomàquet
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada **19**

22 549 Kcal 16,6 Gr 3,3 AGS 40,8 Prot 47,5 HC
Mongeta tendra, patata i pastanaga
Salmó al forn amb all i julivert **-4-13**
Enciam i olives negres
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
logurt natural **18-2**



26 508 Kcal 12,8 Gr 1,8 AGS 29,8 Prot 66,6 HC
Coliflor i patata
Rap arrebossat **-1-2-3-4-8T-11T-12T**
Enciam i tomàquet
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada **19**

27 697 Kcal 38,8 Gr 10,7 AGS 25,1 Prot 76,1 HC
Gaspatxo(a elecció) **27-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-13**
Crema de pastanaga(a elecció) **99**
Broqueta de pollastre amb patates **21-1T-10T-11T-12T-13T**
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada **19**

28 606 Kcal 15,1Gr 4,4 AGS 27,9 Prot 87,8 HC
Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols)
Estofat de vedella amb verdures **21**
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
Fruita de temporada **19**

29 774 Kcal 22,9 Gr 6,4 AGS 39,3 Prot 102,4 HC
Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat **18-1-2-8T-11T**
Pollastre al curri amb poma **64-1T-7T-9T-10T-11T-12T-13**
Enciam i blat de moro
Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
logurt natural **18-2**

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4



5

465 Kcal 14,3 Gr 0,0 AGS 27,2 Prot 52,5 HC

Bròquil i patata 37
Filet de lluç amb patates 87-4
Fruita(baixa en fructosa) 19

6

549 Kcal 16,9 Gr 0,0 AGS 32,4 Prot 66,6 HC

Pasta amb oli d'oliva T-1-3T-8T-11T
Gall d'indi a la planxa amb carbassó
Fruita(baixa en fructosa) 19

7

532 Kcal 12,0Gr 0,0 AGS 42,7 Prot 60,1 HC

Llenties amb arròs(baix en fructosa) 65
Peix blanc al forn 87-4
Enciam T
Fruita(baixa en fructosa) 19

1



8

427 Kcal 12,0 Gr 0,0 AGS 29,9 Prot 47,2 HC

Patates amb oliva d'oliva 99
Pit de pollastre a la planxa 21
Enciam T
Fruita(baixa en fructosa) 19

11

391 Kcal 15,3 Gr 0,0 AGS 27,7 Prot 40,3 HC

Bròquil i patata 37
Bacallà al forn -4-13T
Enciam i olives negres
Fruita(baixa en fructosa) 19

12

599 Kcal 20,5 Gr 0,0 AGS 39,2 Prot 64,0 HC

Pasta amb oli d'oliva T-1-3T-8T-11T
Pollastre al forn 21
Enciam T
logurt natural sense lactosa 18-2

13

383 Kcal 17,5 Gr 0,0 AGS 26,5 Prot 28,4 HC

Crema de carbassó (baix en fructosa) 99
Gall d'indi a la planxa 21
xampinyons saltats 40-13
Fruita(baixa en fructosa) 19

14

531 Kcal 15,9Gr 0,0 AGS 40,9 Prot 55,0 HC

Mongetes seques amb patates i oli d'oliva
Peix blanc al forn 87-4
Enciam T
Fruita(baixa en fructosa) 19

15

554 Kcal 15,6 Gr 0,0 AGS 28,1 Prot 74,4 HC

Arròs blanc amb oli d'oliva T
Pollastre al forn 21
Enciam T
Fruita(baixa en fructosa) 19

18

582 Kcal 15,5 Gr 0,0 AGS 30,7 Prot 78,1 HC

Pasta amb oli d'oliva T-1-3T-8T-11T
Filet de lluç amb patates 87-4
Fruita(baixa en fructosa) 19

19

663 Kcal 23,7 Gr 0,0 AGS 34,4 Prot 74,5 HC

Arròs amb xampinyons 40
Llom al forn 15
Enciam T
Fruita(baixa en fructosa) 19

20

633 Kcal 24,7 Gr 0,0 AGS 41,1 Prot 58,9 HC

Amanida de patata, tonyina i olives 99-4
Pollastre arrebossat(sense al·lèrgens) 21
Enciam T
Fruita(baixa en fructosa) 19

21

604 Kcal 19,4Gr 0,0 AGS 25,1 Prot 76,6 HC

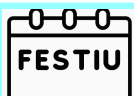
Cigrons amb patata i oli d'oliva
Truita francesa 3
Enciam T
Fruita(baixa en fructosa) 19

22

512 Kcal 16,4 Gr 0,0 AGS 42,4 Prot 39,8 HC

Espinacs amb patates 34
Salmó al forn amb all i julivert -4-13
Enciam i olives negres
logurt natural sense lactosa 18-2

25



26

479 Kcal 14,7 Gr 0,0 AGS 26,2 Prot 57,8 HC

Coliflor i patata
Rap arrebossat(sense al·lèrgens) -4
Enciam T
Fruita(baixa en fructosa) 19

27

485 Kcal 22,0 Gr 0,0 AGS 29,6 Prot 38,6 HC

Crema de carbassó (baix en fructosa) 99
Pit de pollastre a la planxa 21
Patates al forn 99
Fruita(baixa en fructosa) 19

28

584 Kcal 20,1Gr 0,0 AGS 25,8 Prot 73,1 HC

Arròs blanc amb oli d'oliva T
Vedella al forn amb xampinyons
Fruita(baixa en fructosa) 19

29

599 Kcal 20,5 Gr 0,0 AGS 39,2 Prot 64,0 HC

Pasta amb oli d'oliva T-1-3T-8T-11T
Pollastre al forn 21
Enciam T
logurt natural sense lactosa 18-2

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



4

5 509 Kcal 14,8 Gr 2,7 AGS 27,6 Prot 63,4 HC

Crema de carbassa i mongeta seca **99-13**

Filet de lluç amb patates **87-4**

Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**

Fruita de temporada **19**

6 994 Kcal 34,0 Gr 4,8 AGS 35,7 Prot 136,2 HC

Amanida de pasta **26-1-3T-4-8T-11T**

Falafel a la jardineria **17-1T-3T-8T-9T-12T**

Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**

Fruita de temporada **19**

7 788 Kcal 29,2Gr 6,0 AGS 32,4 Prot 95,6 HC

Lenties estofades amb verdures **27**

Hamburguesa de coliflor i formatge **18-1-2-3-12**

Enciam i blat de moro

Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**

Fruita de temporada **19**

8 566 Kcal 13,3 Gr 1,8 AGS 37,2 Prot 64,6 HC

Amanida de patata, olives, tomàquet i blat de moro **99**

Salmó al forn **-4**

Enciam i tomàquet

Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**

Fruita de temporada **19**

11 546 Kcal 18,6 Gr 2,2 AGS 30,9 Prot 68,9 HC

Bròquil i patata **37**

Bacallà amb samfaina **26-1-4-8T-11T-13T**

Enciam i olives negres

Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**

Fruita de temporada **19**

12 836 Kcal 30,0 Gr 8,3 AGS 35,9 Prot 104,6 HC

Pasta integral amb pesto **-1-2-3-7T-8T-9-11T-13**

Ous al forn amb tomàquet **26-3**

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**

logurt natural **18-2**

13 689 Kcal 29,5 Gr 4,1 AGS 43,5 Prot 52,8 HC

Amanida russa **25-3-4**

Salmó al forn **-4**

xampinyons saltats **40-13**

Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**

Fruita de temporada **19**

14 704 Kcal 18,8Gr 3,1 AGS 24,9 Prot 98,4 HC

Mongetes seques ECO estofades **27**

Truita de carbassó i patata **38-3**

Enciam i blat de moro

Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**

Fruita de temporada **19**

15 604 Kcal 12,5 Gr 1,6 AGS 39,1 Prot 84,4 HC

Arròs integral amb tomàquet **-13**

Caçó al forn **66-4-13**

Enciam i tomàquet

Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**

Fruita de temporada **19**

18 701 Kcal 20,8 Gr 3,6 AGS 32,7 Prot 94,8 HC

Pasta amb salsa a elecció **T-1-3T-8T-11T**

Filet de lluç amb patates **87-4**

Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**

Fruita de temporada **19**

19 768 Kcal 25,5 Gr 3,8 AGS 17,8 Prot 112,0 HC

Arròs amb xampinyons i tomàquet **-13**

Truita paisana **99-3**

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**

Fruita de temporada **19**

20 700 Kcal 27,6 Gr 4,4 AGS 20,0 Prot 90,6 HC

Amanida de patata, olives, tomàquet i blat de moro **99**

Varetes de lluç **87-1-4-8T-11T**

Enciam i blat de moro

Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**

Fruita de temporada **19**

21 655 Kcal 17,6Gr 3,2 AGS 27,1 Prot 92,4 HC

Cigrons ECO estofats amb espinacs

Truita francesa **3**

Enciam i tomàquet

Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**

Fruita de temporada **19**

22 549 Kcal 16,6 Gr 3,3 AGS 40,8 Prot 47,5 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Salmó al forn amb all i julivert **-4-13**

Enciam i olives negres

Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**

logurt natural **18-2**

25

26 508 Kcal 12,8 Gr 1,8 AGS 29,8 Prot 66,6 HC

Coliflor i patata

Rap arrebossat **-1-2-3-4-8T-11T-12T**

Enciam i tomàquet

Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**

Fruita de temporada **19**

27 677 Kcal 37,8 Gr 12,7 AGS 24,0 Prot 74,3 HC

Gaspatxo(a elecció) **27-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-13**

Crema de pastanaga(a elecció) **99**

Ous al forn amb patates i tomàquet **26-3**

Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**

Fruita de temporada **19**

28 635 Kcal 18,1Gr 2,2 AGS 37,5 Prot 80,2 HC

Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols)

Caçó al forn amb wok de verdures **-4**

Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**

Fruita de temporada **19**

29 813 Kcal 24,7 Gr 5,6 AGS 29,2 Prot 117,4 HC

Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat **18-1-2-8T-11T**

Truita francesa **3**

Enciam i blat de moro

Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**

logurt natural **18-2**

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4



5

503 Kcal 16,0 Gr 2,8 AGS 26,4 Prot 59,6 HC

Crema de carbassa i mongeta seca
99-13

Filet de lluç amb patates 87-4

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

6

913 Kcal 42,1 Gr 12,5 AGS 26,9 Prot 105,6 HC

Amanida de pasta sense gluten 60-4-8T

Mandonguilles a la jardinera 15-8-13

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

7

792 Kcal 30,3Gr 1,9 AGS 36,4 Prot 87,8 HC

Lenties estofades amb verdures 27

Finguers de pollastre (sense gluten, ou
i llet) 21

Enciam i blat de moro

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

1



8

645 Kcal 23,6 Gr 4,3 AGS 36,3 Prot 69,1 HC

Amanida alemanya -8-11-13

Pit de pollastre amb salsa 21

Enciam i tomàquet

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

11

477 Kcal 14,8 Gr 1,8 AGS 29,2 Prot 61,4 HC

Bròquil i patata 37

Bacallà amb samfaina(sense al·lèrgens)
86-4-13T

Enciam i olives negres

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

12

804 Kcal 32,4 Gr 13,8 AGS 28,9 Prot 97,2 HC

Pasta sense gluten i ou amb tomàquet
-8T

Salsitxes de porc a la planxa 15-13

Enciam i pastanaga ratllada

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

logurt natural 18-2

13

630 Kcal 29,2 Gr 4,6 AGS 31,3 Prot 58,7 HC

Amanida russa 25-3-4

Gall d'indi estofat amb xampiyons

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

14

698 Kcal 20,0Gr 3,3 AGS 23,8 Prot 94,6 HC

Mongetes seques ECO estofades 27

Trita de carbassó i patata 38-3

Enciam i blat de moro

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

15

607 Kcal 17,0 Gr 4,2 AGS 32,1 Prot 80,8 HC

Arròs integral amb tomàquet -13

Pernillets de pollastre a l'allet 66

Enciam i tomàquet

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

18

777 Kcal 22,3 Gr 3,8 AGS 29,2 Prot 113,7 HC

Pasta sense gluten i ou amb salsa a
escollir -8T

Filet de lluç amb patates 87-4

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

19

762 Kcal 28,4 Gr 8,1 AGS 35,1 Prot 87,8 HC

Arròs amb xampinyons i tomàquet -13

Llom a la planxa amb salsa 15

Enciam i pastanaga ratllada

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

20

639 Kcal 20,7 Gr 2,8 AGS 35,4 Prot 74,6 HC

Amanida de patata, olives, tomàquet i
blat de moro 99Pollastre arrebossat(sense al·lèrgens)
21

Enciam i blat de moro

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

21

649 Kcal 18,8Gr 3,3 AGS 26,0 Prot 88,7 HC

Cigrans ECO estofats amb espinacs

Trita francesa 3

Enciam i tomàquet

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

22

543 Kcal 17,8 Gr 3,5 AGS 39,6 Prot 43,8 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Salmó al forn amb all i julivert -4-13

Enciam i olives negres

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

logurt natural 18-2

25



26

553 Kcal 16,4 Gr 2,8 AGS 27,4 Prot 71,3 HC

Coliflor i patata

Rap arrebossat(sense al·lèrgens) -4

Enciam i tomàquet

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

27

574 Kcal 23,8 Gr 3,0 AGS 30,5 Prot 55,6 HC

Crema de pastanaga 99

Pit de pollastre a la planxa 21

Patates al forn 99

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

28

600 Kcal 16,3Gr 4,6 AGS 26,7 Prot 84,1 HC

Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de
moro i pèsols)

Estofat de vedella amb verdures 21

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

29

740 Kcal 22,8 Gr 6,0 AGS 32,4 Prot 100,0 HC

Pasta sense gluten i ou amb tomàquet
-8T

Pollastre amb poma 21

Enciam i blat de moro

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

logurt natural 18-2

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4



5

422 Kcal 15,7 Gr 2,7 AGS 26,4 Prot 42,9 HC

Crema de carbassa 99

Gall d'indi a la planxa amb carbassó

Fruita de temporada 19

6

778 Kcal 36,3 Gr 11,8 AGS 23,4 Prot 88,7 HC

Amanida de pasta amb tomàquet i blat de moro 26-1-3T-8T-11T
Mandonguilles amb salsa de tomàquet -8-13

Fruita de temporada 19

7

581 Kcal 24,1Gr 3,7 AGS 16,5 Prot 69,1 HC

Bròquil i patata 37

Truita de espinacs i patata 34-3

Enciam i blat de moro
Fruita de temporada 19

1



8

542 Kcal 17,1 Gr 2,3 AGS 31,6 Prot 63,2 HC

Amanida de patata, olives, tomàquet i blat de moro 99
Pit de pollastre amb salsa 21

Enciam i tomàquet
Fruita de temporada 19

11

446 Kcal 12,5 Gr 1,5 AGS 32,3 Prot 48,6 HC

Bròquil i patata 37
Pit de pollastre a la planxa amb pebrot verd

Fruita de temporada 19

12

735 Kcal 30,8 Gr 13,5 AGS 31,5 Prot 82,4 HC

Pasta integral amb tomàquet -1-8T-11T
Salsitxes de porc a la planxa 15-13

Enciam i pastanaga ratllada
logurt natural 18-2

13

391 Kcal 11,9 Gr 2,0 AGS 23,6 Prot 46,3 HC

Crema de carbassó 99
Gall d'indi estofat amb xampiyons

Fruita de temporada 19

14

519 Kcal 21,3Gr 3,2 AGS 12,6 Prot 65,0 HC

Crema de pastanaga 99
Truita de carbassó i patata 38-3

Enciam i blat de moro
Fruita de temporada 19

15

563 Kcal 15,5 Gr 4,1 AGS 31,6 Prot 74,5 HC

Arròs integral amb tomàquet -13
Pernilets de pollastre a l'alet 66

Enciam i tomàquet
Fruita de temporada 19

18

618 Kcal 21,9 Gr 3,7 AGS 32,8 Prot 73,2 HC

Pasta amb salsa a elecció T-1-3T-8T-11T
Gall d'indi a la planxa amb carbassó

Fruita de temporada 19

19

718 Kcal 26,9 Gr 7,9 AGS 34,7 Prot 81,5 HC

Arròs amb xampiyons i tomàquet -13
Llom a la planxa amb salsa 15

Enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada 19

20

595 Kcal 19,2 Gr 2,6 AGS 35,0 Prot 68,4 HC

Amanida de patata, olives, tomàquet i blat de moro 99
Pollastre arrebossat(sense al·lèrgens) 21

Enciam i blat de moro
Fruita de temporada 19

21

507 Kcal 16,6Gr 2,6 AGS 18,0 Prot 69,3 HC

Bròquil i patata 37

Truita francesa 3

Enciam i tomàquet
Fruita de temporada 19

22

531 Kcal 26,8 Gr 6,7 AGS 32,3 Prot 37,4 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga
Pollastre al forn amb lloret i farigola 21

Enciam i olives negres
logurt natural 18-2

25



26

454 Kcal 15,8 Gr 2,7 AGS 28,4 Prot 48,3 HC

Coliflor i patata

Gall d'indi a la planxa amb carbassó

Fruita de temporada 19

27

530 Kcal 22,3 Gr 2,8 AGS 30,1 Prot 49,4 HC

Crema de pastanaga 99

Pit de pollastre a la planxa 21

Patates al forn 99
Fruita de temporada 19

28

544 Kcal 14,9Gr 4,4 AGS 25,5 Prot 76,1 HC

Arròs 2 delícies(blat de moro i pastanaga)
Estofat de vedella amb verdures(sense llegums) 21

Fruita de temporada 19

29

728 Kcal 24,4 Gr 7,6 AGS 37,2 Prot 90,2 HC

Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat 18-1-2-8T-11T
Pollastre amb poma 21

Enciam i blat de moro
logurt natural 18-2